

Fischfilet auf Kartoffeln und grünem Spargel

Zutaten

Fischfilet Zander, Wildlachs, Seelachs 150g pro Person
800g kleine Kartoffeln, Drillinge
800g grüner Spargel
5 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz, Pfeffer, etwas Chili



Für die Soße

25g Butter
2EL Mehl
100 – 150ml Milch
200ml Fischfond
1 EL Zitronensaft, 2 EL Dillspitzen, Salz, Pfeffer, etwas Zucker

So funktioniert es!

Kartoffeln waschen, halbieren und in der Ofenhexe mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen, 3 EL Olivenöl dazu geben und mischen.

Die Kartoffeln sofort in den auf 220C geheizten Backofen stellen.

Den grünen Spargel an den Enden ca. 1cm abschneiden und eventuell die letzten 3 - 4 cm schälen.

Bei jungen, frischen, dünnen Stangen ist schälen nicht nötig

Kartoffel bekommen 15 Minuten Vorsprung!

Den Spargel mit Salz würzen und 1 -2 EL Olivenöl darüber geben und etwas durchmischen.

Die Ofenhexe mit den Kartoffeln nach 15 Minuten, bei 220C aus dem Ofen nehmen.

Die Kartoffeln auf eine der langen Seite zusammenschieben, sodass der Spargel auf der 2 Hälfte der Auflaufform Platz hat. Den Spargel auf die frei gewordene Fläche geben und zurück in den Ofen geben.

Die Soße geht ganz schnell!

In einem Topf, die Butter schmelzen, das Mehl einrühren und mit dem Fischfond ablöschen.

Mit Milch die gewünschte Konsistenz einstellen,

Würzen mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Dillspitzen.

Mit einer Prise Zucker abrunden und einmal kräftig aufkochen lassen.

Jetzt wird es Zeit für den Fisch!

Die Fischfilets eventuell etwas abspülen und gut trocken tupfen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wenn der Spargel 20 Minuten im Ofen war!

Die Ofenhexe wieder aus dem Backofen holen.

Die Filets auf dem Spargel und Kartoffeln verteilen und mit je 2 Scheiben Zitrone den Fisch belegen.

Für 10 bis 15 Minuten den Fisch im Ofen garen

Je nach Stärke der Filets könnten es auch 20 Minuten dauern.

Garzeiten sind ca. Angaben, je nach Größe von Fisch, Gemüse und Ofen!

Kartoffeln ca. 40 - 45 Minuten

Spargel ca. 30 – 35 Minuten, knackig mit Biss

Fisch ca. 8 – 20 Minuten, glasig bis durch

Guten Appetit!